

## TRENER PERSONALNY

– *semestr I + II w cyklu kształcenia*

Rok szkolny 2019/2020, semestr wiosenny

Data zajęć		Terminy odbywania się obowiązkowych zajęć edukacyjnych													
		29.02													
1.	8 <sup>00</sup> -8 <sup>45</sup>														
2.	8 <sup>50</sup> -9 <sup>35</sup>														
3.	9 <sup>40</sup> -10 <sup>25</sup>	RIS													
4.	10 <sup>30</sup> - 11 <sup>15</sup>	RIS													
5.	11 <sup>30</sup> -12 <sup>15</sup>	RIS													
6.	12 <sup>20</sup> -13 <sup>05</sup>	RIS													
7.	13 <sup>10</sup> -13 <sup>55</sup>	TECH													
8.	14 <sup>00</sup> -14 <sup>45</sup>	TECH													
9.	14 <sup>50</sup> -15 <sup>35</sup>	ZAJ													
10.	15 <sup>40</sup> -16 <sup>25</sup>	ZAJ													
11.	16 <sup>30</sup> -17 <sup>15</sup>														
12.	17 <sup>20</sup> -18 <sup>05</sup>														
Ilość godz. na zjazd		8													

**PDG – podstawy działalności gosp. -8**

**BFW –biomechanika i fizjologia wysiłku -8**

**MET – metodyka ćw. Fitness – 8**

**TECH – techniki i metodyka ćwiczeń – 16**

**RIS – realizacja indywidualnej sesji – 24**

**ZAJ – prowadzenie zajęć grup. Fitness -16**